



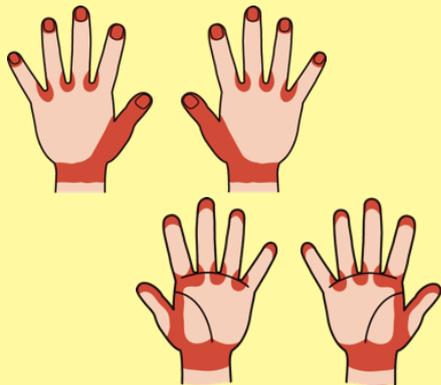
かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

私たちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所



ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。特に、水が冷たい冬は雑な洗い方をする人が増えてきます。

洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

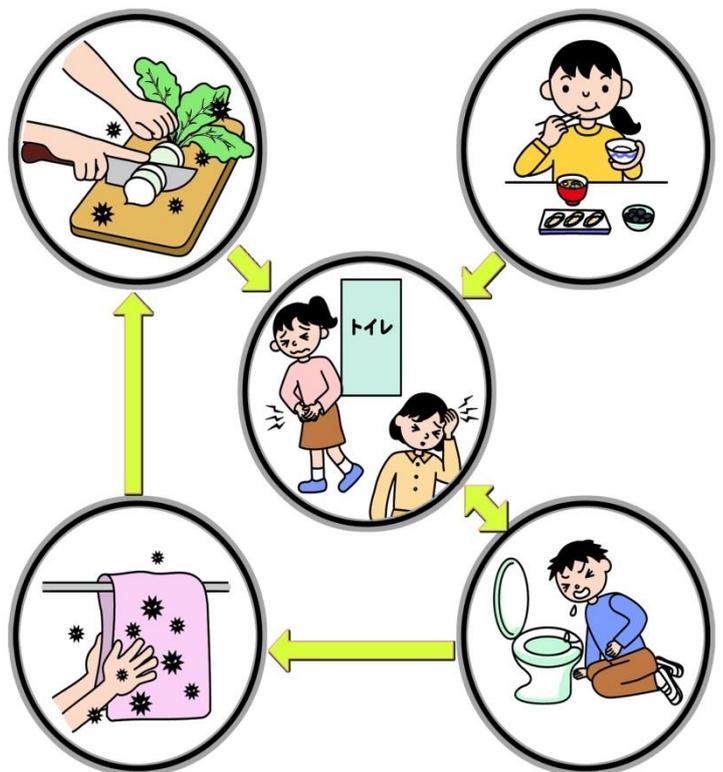
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

冬に流行するノロウイルスは症状が風邪に似ているために、ノロウイルスの発症が分からず、嘔吐物などをマスクやエプロンをつけないで処理して二次感染する場合があります。

洋服やカーペットを殺菌しないしていると、その中にわずかな菌が残り、その数個の生き残った菌を空気と吸い込んだ時に感染することもあります。

日頃の事前の予防が大切です。手洗いの他にうがいもしっかりしましょう。

- ・ハンカチで水分をとってから、アルコール消毒をしましょう。ぬれていると効果が薄れます。
- ・家の手を拭くタオルなどはこまめに洗いましょう。



☆規則正しい生活を心がけよう！

病気も規則正しい生活を心がけていれば、かかりにくくなります。冬休みは楽しいイベントが多く、生活のリズムが乱れがちになります。そこで、〈冬休みに気をつけたい食事〉のポイントについて考えてみましょう。



ふ

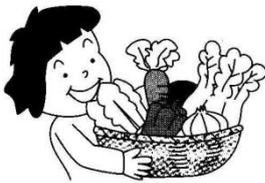
ふとります。おかしやジュースのとりすぎ注意！！

◎冬休み中はクリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

ゆ

ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむことにより、だ液が出るので、「虫歯」や「食べすぎ」の予防になります。



や

野菜をたっぷり食べましょう。

◎野菜にはビタミンや食物せんいがたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。

す

すっきりめざめて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕……三食きちんと食べましょう。



み

みんな風の子元気な子！

◎寒いからといってコタツに入っているばかりではいけません。運動したり、家の手伝いで掃除したりして、できるだけ体を動かしましょう。寒さに負けずよく体を動かして、よく食べるのが大切です。

なべ料理のすすめ

体が温まるよ!!



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。かぜに負けない体づくりをしましょう。

- 体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質
(肉・魚・卵・豆腐類)
- 免疫力を高めるビタミンA
(鶏レバー・にんじん・にら・小松菜など)

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理を取り入れてみてください。